



食育だより



11月にはいり、秋も深まってきました。
これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。
からだがポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。



11月8日は「いい歯の日」 よく噛んで食べよう！



乳幼児期から歯を健康に保つことは重要です。健康な歯を保つためには、
よく噛んで食べること、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べるのが大切です。
特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識して取りましょう。
また、ごぼうやれんこんなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、
しっかり噛む習慣をつけましょう。

骨や歯をつくる

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



カルシウムの吸収を助ける



11月15日は七五三



七五三は、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りする日本の年中行事です。昔は、子どもの死亡率が高く、「七歳までは神の子」とされるほど偉い存在で、7歳になって初人として一人前であると認められていました。

11月15日に行われることが多いのは、この日は旧暦でほとんどのことがうまくいく「鬼が出歩かない日」とされているからと言われています。



赤飯



千歳飴



赤い色には災いを避ける力があると信じられています。
そのため、赤飯を魔よけの意味を込めて、
お祝いの席で食べられるようになりました。

千歳飴の千歳は「千年」という意味です。
子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」ように
という想いと、延命長寿の願いが込められています。

